

Síntomas de estrés



El estrés es una manera que les responde el cuerpo a los desafíos cotidianos. Un poco de estrés puede ser saludable—nos pone alertos y productivos. Sin embargo, experimentar demasiado estrés resulta en síntomas graves físicos, emocionales, y conductuales.

Síntomas a corto plazo

síntomas que ocurren antes de o durante una situación estresante

Físicos	Emocionales / Cognitivos	Conductuales
Asma	Preocupación	Morder las uñas
Dolores de cabeza	Irritabilidad	Preocupación con los estresores
Migrañas	Ira	Inquietud
Dolor de espalda	Falta de motivación	Rechinar los dientes
Transpiración	Dificultad en concentrarse	El sueño y la dieta interrumpidos
Náusea	Inestabilidad de humor	Conflictos interpersonales
Indigestión	Libido bajo	Retiro social
Dolor de pecho	Problemas de memoria	Uso de drogas
Fatiga		Procrastinación

Síntomas crónicos

síntomas y consecuencias del estrés a largo plazo

Enfermedad cardíaca	Depresión	Trastornos del sueño
Trastornos de ansiedad	Problemas de memoria	Sistema inmunitario debilitado
Enfermedades de la piel	Uso de drogas	Malas costumbres de dieta y ejercicio